

# THERAPIE COGNITIVE BASEE SUR LA PLEINE CONSCIENCE

## OU MINDFULNESS BASED COGNITIVE THERAPY (MBCT)

Cette thérapie est une forme de **méditation** servant à la **régulation émotionnelle**, accessible à tous. Elle consiste à développer, par une pratique régulière, l'**état de pleine conscience** (mindfulness), ou *samma-sati* en pali et *samyag-smriti* en sanscrit. Cet état consiste en l'adoption d'une posture d'acceptation, de tolérance et d'ouverture au monde et à soi. Le sujet **porte son attention, intentionnellement et sans jugement, sur le moment présent**, autrement dit sur lui, ses pensées, ses perceptions, ses émotions et son environnement. Cet état favorise la relaxation et la détente.

Les **effets bénéfiques** de cette technique thérapeutique, démontrés scientifiquement, sont observables même après plusieurs heures de pratique régulière. Sur le long terme, les effets sont démontrés sur la **régulation des émotions**, le **risque de rechutes dans la dépression**, les **ruminations** (*pensées automatiques négatives et ressassement constant d'informations ou croyances auto-centrées négatives*), la **tendance à l'impulsivité**, l'**anxiété**, le **système cardiovasculaire**, la **tolérance à la détresse psychologique**, les **capacités attentionnelles**, la **flexibilité cognitive**, etc.

Dans le cadre de la **dépression** (en phase de rémission), cette technique est particulièrement efficace comme **outil de prévention**. Plusieurs recherches montrent que les ruminations sont des tentatives infructueuses de réduire la souffrance et la détresse psychologique, ce qui favorise l'apparition d'un épisode dépressif. Ainsi, la MBCT est particulièrement indiquée puisqu'elle apprend au sujet des stratégies lui permettant de **se distancer de ses pensées douloureuses et de stopper ses ruminations**, ce qui **diminue le risque de rechute de 50%** (Bondolfi et al, 2009).

Chez les personnes ayant fait au moins 3 épisodes dépressifs, la thérapie se fait souvent en groupe, sous forme de 8 séances de 2h incluant de la psychopédagogie, la méditation et l'apprentissage de stratégies pour pallier au risque de rechute.

La MBCT étant une pratique régulière de méditation, elle requiert de la motivation. Elle est **recommandée pour les troubles dépressifs (en rémission)**, les **troubles de l'anxiété**, les **troubles du sommeil (insomnies)**, les **troubles de l'impulsivité**, les **dépendances (en rémission)**, les **troubles alimentaires...** Elle n'est cependant pas indiquée en phase aiguë de dépression, dans le cas de troubles de l'attention, de séquelles psychologiques d'abus (physiques, émotionnels ou sexuels), des troubles psychotiques, etc.

## SOURCES

- <https://www.association-mindfulness.org/mbct.php>
- <http://mindfulness.cps-emotions.be>
- <http://www.mindfulness-paris.fr>